

DEFNE

Defne bitkisi 3 – 10 m yükseklikte, kışın yaprağını dökmeyen, sarı çiçekli bir ağaçtır. Yaprakları 5-10 cm uzunluk ve 2 – 5 cm genişlikte, derimsi, sert, kenarları dalgalı ve kısa saplıdır. Meyve; küçük bir zeytin tanesi biçiminde olup, olgunlukta (sonbaharda olgunlaşır) parlak siyah renklidir.

Defne, Akdeniz kökenli kokulu (aromatik) bir bitki olup gıda, ilaç ve kozmetikte binlerce yıldır kullanılmaktadır. Modern akademik çalışmalar bu geleneksel kullanımları büyük ölçüde doğrulamıştır.

Defne; terletici, antiseptik (mikropları yok eden) ve hazımsızlık-şişkinlik-gaz giderici (karminatif) ve idrar söktürücü gibi tıbbi etkilere sahiptir. Ayrıca, sahip olduğu çeşitli kimyasal bileşenler nedeniyle, antibakteriyel (bakterilere karşı), antifungal (mantarlara karşı), antioksidan (oksidasyona yani hücrelere zarar veren reaksiyonlara karşı olan madde), böcek öldürücü ve mikroskobik yuvarlak solucan öldürücü aktiviteler gibi, çeşitli biyolojik ve farmakolojik özelliklere de sahiptir.

Defne yaprağı; yağlı et ve balık kokusunu bastırmak için tercih edilir. Turşu ve salamuralarda koruyucu ve aroma verici olarak kullanılır. Türkiye’de geleneksel mutfakta yaygındır. Defne yaprağı bileşiminde; tanen, acı madde ve uçucu yağ bulunur (%1-4) (Uçucu yağ içinde bilhassa % 35-55 sineol bulunur).

Defne yaprağının karakteristik kokusu ve şifa verici özelliği, sineol bileşiğinden ileri gelir. Sineol; balgam söktürücü ve bronşları rahatlatıcı etkiye sahip olduğundan öksürük şuruplarında kullanılmaktadır. Özellikle solunum yolu iltihaplanmasını ve astım şikayetlerini azaltıcı etkiye sahiptir. Tohumlarının dövülerek boğaza sarılması ile de bademcik tedavisinde kullanılır.

DEFNE ÇAYI

Defne yaprağı çayı hazırlanırken sineolün bir kısmı suya geçer. Ancak büyük kısmı uçucu olduğu için uzun süre kaynatmak yerine demleme (infüzyon) usulüyle hazırlanması önerilir.

Normal bitki çayı düzeyinde genelde güvenlidir. Ancak Saf (konsantre) hali güçlüdür. Fazla miktarda alımı mide bulantısı ve baş dönmesi yapabilir.

Standart (en doğru yöntem: infüzyon-demleme): 1-3 adet kuru defne yaprağı 1 su bardağı (150-200 ml) sıcak su içine konur. Uçucu yağların uçmasını önlemek için bardağın ağzı kapatılır, 5-10 dakika demleme sonunda yapraklar çıkarılır ve içilir. Hazımsızlık, gaz ve şişkinlik durumlarında yemek sonrası içilmesi önerilir. Günlük 1-2 fincan içilebilir.

DEFNE YAĞI

1. Uçucu Yağ

Bu yağ; buhar distilasyonu ile elde edilir. Evde yapmak zordur; özel distilasyon cihazı gerekir. Ticari olarak satılan “defne esansiyel (uçucu) yağı” budur.

2. Geleneksel Yolla Yapraktan Elde Edilen Yağ

Yapraktan geleneksel yolla elde edilen yağ uçucu yağ kadar yoğun değildir, daha yumuşak etkilidir. Yapımı



Defne

Evde defne yaprağı yağı (demleme / macerat) yapımı için; bir avuç kuru defne yaprağı temiz bir cam kavanoza ufalanır. Üzerini tamamen örtecek kadar zeytin yağı konur. Kapağı kapatılarak Güneş görmeyen ılık yerde 2–4 hafta bekletilir. Arada bir çalkalanır. Süre bitiminde tülbentten süzülerek koyu renkli şişeye konur.

Kullanımları

a. Masaj yağı olarak; Kas yorgunluğu, bel, boyun, omuz gerginliği, romatizmal ağrılar, soğuk algınlığı sonrası göğüs/omuz ovma, egzersiz sonrası rahatlatıcı masaj, diz ve eklem çevresine masaj için kullanılır.

Uygulama: Günde 1–2 kez ince tabaka halinde masaj yapılarak sürülür.

b. Saç diplerine sürülerek; Saç derisini yumuşatma, kepek görünümünü azaltmaya yardımcı bakım, saç tellerine parlaklık verme ve saç diplerine masajla dolaşımı destekleme amaçlanır.

Uygulama: Yıkamadan 30–60 dk önce saç diplerine masajla sürülür.

c. Ciltte bakım amaçlı; Kuru dirsek/diz bölgeleri, ayak bakımı ve soğuk havada kuruyan cilt alanlarında yumuşatıcı olarak kullanılabilir.

3. Geleneksel Yolla Olgun Meyvelerinden Elde Edilen Yağ

Defne meyvesi yağı tereyağı kıvamında, yeşilimsi renkli, özel ve kuvvetli kokulu bir sabit yağdır.

Yapımı

Meyveleri su ile kaynatılarak elde edilmektedir. Olgun meyveler bir kazanda, meyvelerin üçte biri kadar su ile, 2-3 saat kaynatılır. Bu esnada çekirdekler meyvenin etli kısmından ayrılır. Etli kısım su içinde pelte haline gelir. Çekirdekler dipte toplanır. Aktarılarak alınan yağ meyvenin etli kısmı ve su karışımı süzülerek su ve yağlı kısım posa kısmından ayrılır. Su yağ karışımı dinlenmeye terkedilir. Yağ kısmı sudan biraz daha ağır olduğundan kabın dibine çöker. Üstte kalan sulu kısım süzülerek yağ kısmından ayrılır.

Kullanımları

Haricen merhem halinde (10 g defne yağı, 100 g eritilmiş iç yağ ile karıştırılır) romatizma ağrılarını dindirici ve vücut parazitlerini öldürücü olarak kullanılır. Ayrıca Antalya yöresinde defne yağının kulak ağrıları tedavisinde kullanıldığı kaynaklarda belirtilmiştir. Veteriner hekimliğinde haricen ağrı kesici ve hayvanları sineklerden koruyucu olarak (hayvanın derisine sürmek yoluyla) kullanılmaktadır. Güney Anadolu’da (Antakya) bu yağ, prina yağı ile karıştırılarak, Defne sabunu, denilen kirli sarı renkli bir sabun yapılmakta ve bu sabun cilt hastalıklarına ve saç dökülmesine karşı kullanılmaktadır.

Not: Prina yağı, zeytinyağı üretimi sırasında ortaya çıkan zeytin posasından (prina) elde edilen bir yağdır.

DEFNE YAĞI İLE DOĞAL PESTİSİT TARİFLERİ

1. Yaprak biti ve küçük zararlılar için sprey:

Bir kaba 1 litre su konur. İçerisine 10-15 damla defne uçucu yağı ve 1 çay kaşığı Arap sabunu eklenir ve iyice karıştırılır ve bitkilerin yapraklarına püskürtülür. Haftada 2-3 kez uygulanır. Özellikle beyaz sinek ve yaprak biti ile mücadelede kullanılır. Sabun, yağın suyla karışmasını sağlar ve etkinliği artırır.

Not: Defne yağı böcek sinir sistemini bozarak ve solunumlarını engelleyerek etki etmektedir.

2. Böcek kovucu (repellent) karışım:

500 ml su içine 5-10 damla defne uçucu yağı konur ve iyice karıştırılır. Ortama püskürtülür. Özellikle gıda depolarında ve kuru gıda zararlılarında uygulanır.

3. Toprak zararlıları (nematodlar-yuvarlak solucanlar):

15-20 damla defne yağı ve 1 çay kaşığı Arap sabunu; 1 litre suya konur ve iyice karıştırılır. Toprağa sulama şeklinde verilir ve 7-10 günde bir uygulanır. Bilimsel çalışmalarda defne yağının nematodlara karşı toksik etkisi gösterilmiştir.

4. Defne yaprağı ile basit ekstrakt (yağsız yöntem):

1 litre suda 10-15 adet kuru defne yaprağı 10 dakika kaynatılıp, soğuduktan sonra sprey olarak kullanılabilir. Bu yöntem etki bakımından daha zayıf ama hassas bitkilerde etkilidir.

Derleyen: Prof. Dr. M. Kargıoğlu

Yaklaşan Saat, 21/04/2026

KAYNAKLAR:

1) Baytop,Turhan.(1984). Türkiye’de Bitkiler ile Tedavi (Geçmişte ve Bugün). İstanbul Üniversitesi Yayınları, Yayın No: 3255, Eczacılık Fakültesi Yayınları No: 40, İstanbul, 520 s.

2)Chahal, K. K., Kaur, M., Bhardwaj, U., Singla, N., & Kaur, A. (2017). A review on chemistry and biological activities of Laurus nobilis L. essential oil. Journal of Pharmacognosy and Phytochemistry, 6(4), 1153–1161.

3) Rafiq, R., Hayek, S. A., Anyanwu, U., Hardy, B. I., Giddings, V. L., Ibrahim, S. A., Tahergorabi, R., & Kang, H. W. (2016). Antibacterial and antioxidant activities of essential oils from Artemisia herba-alba Asso., Pelargonium capitatum × radens and Laurus nobilis L., Foods, 5(2), 28. doi.org/10.3390/foods5020028

4) Dall’Acqua, S., Cervellati, R., Speroni, E., Costa, S., Guerra, M. C., Stella, L., Greco, E., & Innocenti,G.(2009). Phytochemical composition and antioxidant activity of Laurus nobilis L. Leaf infusion.Journal of Medicinal Food, 12(4), 869–876. doi.org/10.1089/jmf.2008.0119.

5) Nasser, H., & Arnold–Apostolides, N. (2020). Laurus nobilis L., comparative chemical composition and antimicrobial activity of essential oils from fresh leaves, flowers and fruits.Acta Horticulturae, 1287, 169–178.

6) Hossain, M. A., Al–Jabri, N. N., Weli, A. M., Al–Riyami, Q. A., & Al–Sabahi, J. N. (2022). Composition analysis and antimicrobial activity of essential oil from leaves of Laurus nobilis grown in Oman. Journal of Bioresources and Bioproducts, 7(4), 328–334. doi.org/10.1016/j.jobab.2022.09.003

7) Caputo, L., Nazzaro, F., Souza, L. F., Aliberti, L., De Martino, L., Fratianni, F., Coppola, R., & De Feo, V. (2017). Laurus nobilis: Composition of essential oil and its biological activities. Molecules, 22(6), 930.

8) Khan A. et al. A Review of the Botany, Volatile Composition, Biochemical and Molecular Aspects, and Traditional Uses of Laurus nobilis. Plants, 2022.